「涂」法煉鐵

http://blog.xuite.net/bitantri/blog

涂創業 (David)

ITU一級鐵人三項教練 / 中華台北鐵人三項國家代表隊教練

2008年1月9日

「三鐵」是什麼?

1+1+1 ≠三 鐵

三鐵像拼圖

三項挫折

許多挫折的結合

= 加乘效果

永遠不先哭

加強弱點

「挫折是未來成功的基礎」

新鮮感

主題的目標

安全，愉快的訓練

生活平衡

快樂，健康

造成負荷的因素

輕

睡眠 長度

抗壓性　　年齡　飲食習慣

有氧運動感子　　訓練強度

傷勢　生活壓力　　減勞度　　設定建心

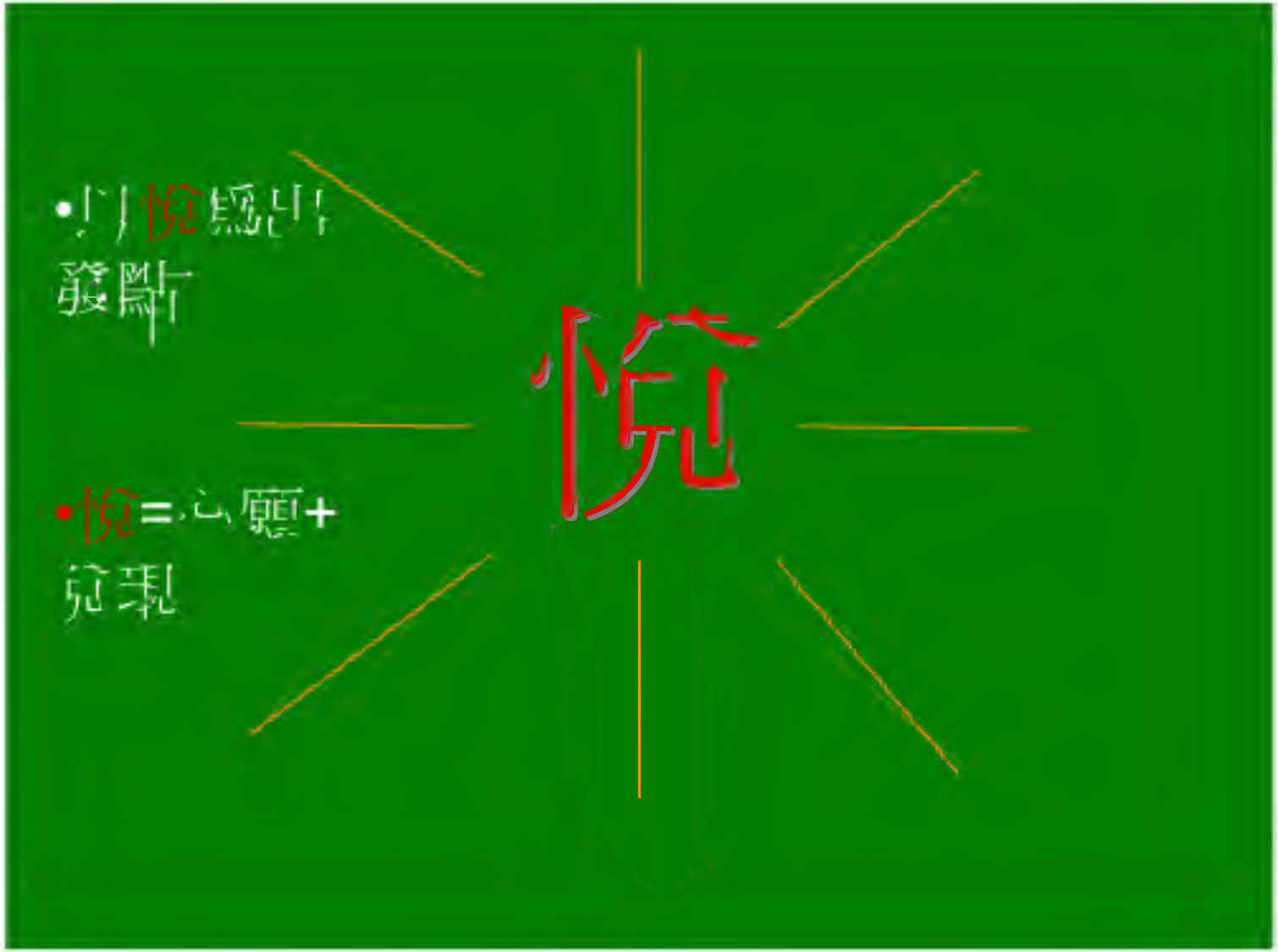
心理傾向度　訓練時間量　睡眠品質

心情

重

基本配備

- 要有冒險精神
- 堅持下來的毅力
- 計劃
- 方法
- 支援團隊


•门悅感出
發點
悅
•悅=心態+
兒乳

保持不變的事情

選擇積極訓練的理由

不找不訓練的藉口

就找解決方案

積極的出發點

藉口	解決方案
沒意願	• 專門訓練 • 不服者免談
沒時間	找時間
沒興	跨出第一步，然後再評估
無聊	• 結伴訓練 • 設計新挑戰

積極的動機

消極的	積極的
怕...	感了...
不敢...	因爲想...

支援體系

一 開始做到心裡的

我们来做到可能的

可能突然...

...不知不覺的做到

「不可能」的!

教練,給我課表!!!

換點才2006年8月訓練次例行兩期階

週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
Swim 3000m	Run 12K	Run 25K	Bike 81K	Run 15K	Bike 177.5K	Run 12K / 轉 Bike 141K
	Bike 78K		Swim 2800m	Bike 81K		Swim 2200m

Swim x 3 = 8000m

Bike x 5 = 558.5K

Run x 4 = 64K

攀登前峰前

跑步騎車游泳

訓練原則

受け新刺激

調整

監視

適応能力（心理）

受け刺激（訓練）

訓練原則

- 開始受到刺激時，進步幅度最大
- 訓練的時間愈長，邊際效益愈小

訓練原則

- 隨著訓練的時間/量增加，遇到受傷、停滯等挫折的危險的機率越高

每次的評
鍊像一顆
閃亮

磚坯製造
結構
建材
樣式
維護

磚塊數量 = 訓練次數

結構=訓練的安排

建材 = 訓練的品質

樣式=訓練內容

維護=恢復與保養

我的生活管訓時間

	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
戶外時間 AM	無	6-7:30	6-7:30	6-7:30	6-7:30	8:00-11:00	7:00-1:30
戶外時間: 自由	無		無	12:00-1:30	無		
戶外時間: PM		5:30-6:30	7:00-8:30			無	
每週例定的活動(學習外)	開會		帶小孩		開會	回娘家	
游泳		正		正			正
自行車			正		正		正
跑步		正		正		正	
睡覺	休息		在家練習作	自己跑步		長跑	開車回家會陳上游泳

學訓練

扣除其他不自由的活動，剩多少時間自由?

實正能利用多少時間?

能有效吸收多少訓練?

3+3+3原則

- 時間+強度=訓練的目標
- 一週每項各練3次=進步
  - 一週內不能練兩次
- 對手動了，強度超過心率降低
  - 簡單，目的強度，開始感覺心的那項訓練下過含大部分的三項運動
    - 游泳組至少1500公尺，慢下還能繼續每步，開始有氧性質

一週訓練的安排
小週期

- 步驟一：確定訓週的時間限制
  - 「現實生活」帶來的限制
- 步驟二：選定訓練項目及休息時間
  - 即練何項目
  - 練次的負荷訓練
- 步驟三：排定負荷訓練
  - 有清楚的目的和合理的安排
  - 有相對的休息/恢復
- 步驟四：利用間隙的需安排剩餘的訓練內容
  - 技巧，恢復，有氧訓練維對的維持…

肌肉訓練後升期

- 肌肉訓練後升過期
  - 肌肉的身心組的恢復，消除疲勞，修補被破壞的組織，比訓練之前所作的更強。
  - 相對的恢復和吸收與訓練一樣重要，有一個所謂的關係。
  - 要給時間多投入工作，來產生動（休息）。
  - 要有時機點的掌握 → 簡化
- 過期與標準化進行測驗
  - 以測驗的結果檢討訓練效果；若需要做調整。
    - 下次使用的測驗方式

恢復的重複性

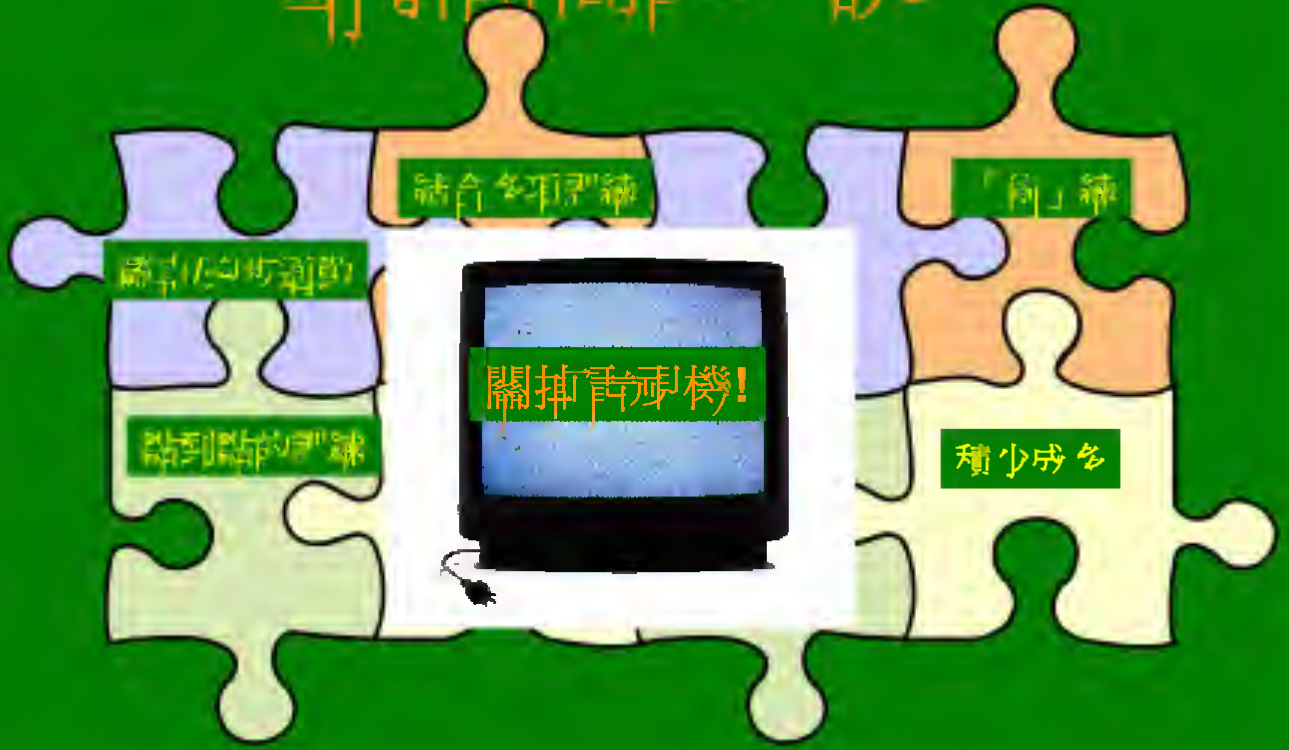
- 沒有相對的恢復=無窮的訓練
- 沒有所謂練對嗎？只有恰好和恢復不好的問題
- 訓練目的提前必須有相對的恢復動作
- 受傷，身心壓力過大/倦怠，生病等現象幾乎每次都是恢復不良(如睡眠，壓力，飲食)，並非訓練本身所引起

恢復和吸收訓練的方法

- 訓練前避免脫水/挑食
- 優質的飲食
- 找尋適當機會(如午休時間)+良好的睡眠

- 按摩
- 瑜珈/伸展/打坐/冥想等放鬆的方法
- 冰敷

節省時間的秘訣



預防倫利

預防倦怠

- 不挖坑
- 良好的保養
- 保持新鮮感
- 尋找新挑戰
- 與「餐」「7分飽」
- 規劃休息

長期觀察誌

WEEK BEGINNING: 6/20/15 PLANNED WEEKLY HOURS: 26

Weekly goals (check off as achieved)

MONDAY 6 20 2015

Sleep 2 Fatigue 2.5 Stress 2.5

Resting heart rate Weight

Workout 1

Duration 1:03:28 Weather Nice

Route Short loop + hills

Distance 12K Time 9:20 AM

Time by zone 1 2 3 4 5

Workout rating 8.5 / HR 133

Notes Rough, AM was so fun this [illegible], and coming after, what's [illegible] that great pool workout last night.

Workout 2

Duration Weather

Route

Notes

Distance Time

Time by zone 1 2 3 4 5

Workout rating

Notes

TUESDAY 6 20 15

Sleep Fatigue Stress Soreness

Resting heart rate Weight

Workout 1

Duration 1:18:36 Weather Sunny/warm

Route Dam + hills

14:08 for 3K in middle [illegible]

Distance 15K Time 9:20 AM

Time by zone 1 2 3 4 5

Workout rating 8.5 / HR 132

Notes Great. Increasing by strong as I went up the middle of [illegible] 4 reps 2K w/ easy. Best run [illegible]

Workout 2

Duration 2:26:20 Weather Nice/warm

Route [illegible] Bus Stop + [illegible] 2nd loop Bill rear der. cable [illegible] snapped 3 km from it, [illegible]

Distance 48.5 Time 2pm

Time by zone 1 2 3 4 5

Workout rating 8 /

Notes

WEDNESDAY 6 22 2015

Sleep 3.5 Fatigue 3.5 Stress 3.5 Soreness

Resting heart rate Weight

Workout 1

Duration 2:30:30 Weather Hot/sunny

Route [illegible] 34K [illegible]

Distance 37+ km Time

Time by zone 1 2 3 4 5

Workout rating 7.5 / HR 136

Notes VERY SLOW; [illegible] Not that [illegible] really

Workout 2 nice; tough.

Duration 44:57 Weather NICE

Route [illegible] Pool Ground on [illegible] [illegible] traffic

Distance 2000m Time 7:15pm

Time by zone 1 2 3 4 5

Workout rating 8

Notes 200 fast (3:31); 200 SA; [illegible] strong; 200 Kick; [illegible] mixed 200; 2x5-w strong

THURSDAY: 6 23 15

Sleep 3 Fatigue 2.5 Stress 3 Soreness

Resting heart rate Weight

Workout 1

Duration 3:2[illegible] Weather Pissing Rain

Route [illegible]

Distance [illegible]66 Time 2pm

Time by zone 1 2 3 4 5

Workout rating 7/No speeds

Notes [illegible] 23:30; [illegible] Knees creaky, [illegible] Workout 2 [illegible] Need [illegible] major tweaking

Duration 44:48 Weather

Route Downstairs

Distance 2K Time 6:30pm

Time by zone 1 2 3 4 5

Workout rating 8

Notes 200 [illegible], 200 Kick, 200 SA; 200 strong (3x4m); [illegible] 3 SET: [illegible] (5:04); 200 (5:23); [illegible]

疲劳

膝盖酸

倦怠的徵兆

- 對氣候變遷無感
- 即刻降雨
- 訓練無趣
- 幸福無精打采
- 消失
- 「馬力」衰退
- 必傷恢復慢
- 陪跑品質差
- 動作不協調
- 訓練生活失焦
- 肌耐力衰退
- 體重浮動

三鐵的體驗

- 志在完成
- 安全第一
- 不預計成績
- 訓練三項分開完成三項距離的能力
  - 游泳750 / 1500m
  - 自由車20K / 40K
  - 跑步5K / 10K

上當

- 排斥上當經驗
  - 失敗的風險
  - 進階者：上當感「結構化」(階段性任務)
- 每次的上當是學習的機會
  - 引導出學生
  - 第一特色的出現
- 沒有完美的上當
  - 錯誤=失敗
  - 學習與成長

一般禁忌

不使用...

- 新裝竹
  - 自行車
  - 踏板
  - 橫桿/腳架
- 新輪胎

不超出訓練的強度

不嘗試新方法

- 跳式冬瓜
- 仙貴/門前

...等等

「鐵趣」即時

抗風配件

燃耗

訓練台

謝謝!

贊助:

EXUSTAR
www.exustar.com.tw

GIANT
www.giant-bicycle.com.tw

720 armour
www.720-armour.com.tw